

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Колінько Л.М., Деміденкова Г.Г.

Медицинський коледж, ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Останніми роками достатньо гостро постає проблема здоров'я населення України. Здоров'я і формування культури здоров'я — якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довголіття, здатності до створення сім'ї, до складної навчальної і професійної праці, суспільно-політичної і творчої активності.

Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає цю проблему не як суто медичну, а як комплексну. Здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем.

Молоді люди, зокрема студентська молодь, досить активно ставлять здоров'я на перші місця в ієрархії життєвих цінностей, але при цьому не докладають достатніх зусиль для збереження і зміцнення здоров'я.

Тому велика увага приділяється саме педагогічним заходам щодо збереження здорового способу життя молоді та усвідомлення нею цінностей і здоров'я.

Аналізуючи наукову літературу про поняття здоров'я можна відокремити два опорних поняття: «культура» і «здоров'я», а також супутні поняття «здоровий спосіб життя» і «валеологія». Визнаною є думка про те, що потреба в здоров'ї повинна перетворитися у культурну потребу та стати нормою життя людини. Поняття «культура» — об'єднує в собі науку і освіту, мораль і мистецтво, світогляд та спосіб життя. «Здоров'я — це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювання» (ВООЗ, 1948 р)

Безпосередньо, на збереження культури здоров'я студентів впливають такі чинники, які умовно можна розділити на 2 групи. Перша група об'єктивні чинники, що пов'язані з навчальним процесом (тривалість 11, навчального дня, навчальне навантаження, перерви між заняттями, стан аудиторій). Друга група — суб'єктивні чинники: особистісні характеристики (режим харчування, рухова активність, організація дозвілля, шкідливі звички тощо). І саме, друга група чинників, в реальних умовах навчання та побуту, має значний вплив на здоров'я.

Для збереження здоров'я студентів, в умовах навчального процесу необхідно відрізнити студентів першого курсу від старших курсів. Першокурсники перші місяці навчання адаптуються до умов навчального закладу, відповідно для них це значною мірою стресова ситуація, яка відіграє одну із головних ролей збереження здоров'я. В данному випадку, викладач повинен відіграти основну роль у навчальному процесі: проводити заняття спокійно, інтонаційно, виокремлювати в темах основну думку викладеного матеріалу, щоб студент мав можливість виділити основну мету теми і відповідно зменшив час для пошуку матеріалу. Це допоможе студенту бути спокійним, врівноваженим, мати більше часу на організацію дозвілля, рухову активність.

У всіх навчальних закладах студенти старших курсів є прикладом, взірцем для новачків. Організація свого дозвілля, якість харчування, наявність чи відсутність шкідливих звичок, рухової активності, значущою мірою, є наслідком і продовженням для першого курсу.

Починаючи з першого курсу викладачі проводять наполегливу пропаганду здорового способу життя. З метою збереження здоров'я серед студентів використовуються різні форми роз'яснювальної роботи: бесіди та лекції на виховних годинах, диспути із запрошенням кваліфікованих спеціалістів тощо. Безперечно,

використання різних форм оздоровчих заходів безпосередньо залежать від бажань та вмінь самих студентів, від їх фізичних, розумових, емоційних здібностей тощо. Для кращого розуміння та підтримання збереження здоров'я кожен викладач на своїх заняттях повинен підтримувати мотиваційну суть здоров'я студент,

У зв'язку з цим необхідно:

- надавати реальну допомогу кожному студентові в розвитку **позитивних** якостей, необхідних для повноцінного життя,
- привернути увагу студентської молоді до власного здоров'я. постійно пропагувати принципи здорового способу життя,
 - продовжувати розвивати уміння і навички здорового способу життя,
- залучати широку громадськість до утвердження принципів здорового способу життя.

Як висновок, можна процитувати вислови вченого І. П. Павлова: «Здоров'я — це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок»

Література

1. Бласов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г. В. Бласов. — Донецьк : ФЛП Дмитренко, 2013. — 152 с.
2. Скороход Т. ІЗ. Формування здорового способу життя молоді: цім Шині В. Скороход ; під ред. В. К. Романцевич. — Кіровоград : КДПУ ім й ниченкз, 2007. — 216 с.
3. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в чально-виховному процесі: програма-практикум / Н. І. Нинішнім Наук, світ, 2012. — 99 с,
4. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. - К., 2001. - 29 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія : підручник для студ. вищих навч. закл.. — В.Г. Грибан.- К. : Центр учбової літератури, 2008. — 214 с .